

Für ne tüüfa, gsundä Schlaf...

Montag, 15. November 2021

Text: Gabriela Vrecko, Foto: Shutterstock

Viele von uns kennen sie – Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen. Dr. med Thomas Ihde gibt 5 Tipps, was man bei Schlafschwierigkeiten machen kann.

Schlaf ist ein Gewohnheitstier

Regelmässige Bettgeh- und Aufsteh-Zeiten helfen unserem Körper, in den Schlaf zu finden und sich gut zu erholen. Massgebend ist dabei vor allem die gleichbleibende Aufstehzeit – und nein, leider kennt unser Schlaf keine 5-Tage Woche...

Licht ist der Feind des Schlafhormons Melatonin

Helles Licht verhindert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Deshalb sollte es im Schlafzimmer so dunkel wie möglich sein. Die Anschaffung von Verdunkelungsvorhängen kann sich deshalb lohnen. Und haben Sie schon mal bei Kerzenlicht Zähne geputzt? Denn auch das grelle Neonlicht in manchen Badezimmern vertreibt das Melatonin in unserem Körper für mindestens eine Stunde...

Eine angenehme Umgebung lädt den Schlaf zusätzlich ein

Studien zeigen, dass die meisten Menschen bei Temperaturen um 18 Grad Celsius am besten schlafen. Auch die Bettausstattung kann helfen: Eine gute, nicht zu alte Matratze und frisch bezogene Bettwäsche laden den Schlaf zum Bleiben ein.

Ein Notizbuch neben dem Bett hilft, belastende Gedanken loszuwerden

Wer ist nicht schon im Schlaf aufgeschreckt und in einem rasanten Gedankenkarussell gelandet? Meistens sind es Sorgen und zu erledigende Arbeiten, die einem den Schlaf rauben. Unterdrücken lassen sich diese nur schwer – aber an ein Notizbuch abgeben, welches dafür neben dem Bett bereit liegt, kann helfen.

Lieber früh professionelle Hilfe holen

Die meisten Menschen leiden in ihrem Leben mal an Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. Das ist kurzfristig auch kein Problem, aber schon nach sechs bis zwölf Wochen können sie sich verfestigen. Deshalb wird heute empfohlen, bereits nach zwei Wochen eine Ärztin oder Arzt aufzusuchen.



Auskunftsperson

Dr. med Thomas Ihde
ist geschäftsführender Chefarzt der fmi-Psychiatrie
und Präsident der Stiftung Pro Mente Sana